

17. ETT SPRÅK FÖR KÄNSLOR

SYFTE

Hur vi hanterar våra känslor påverkar bilden vi har av oss själva. Det påverkar också vår förmåga att hantera motgångar och svåra situationer. Genom att acceptera sina känslor och tankar blir det lättare att hantera dem. När vi är öppna till det vi upplever tenderar upplevelsen att kännas hanterbar och lättare att bära.



Modul: Emotionell kompetens

Målgrupp: Lärare

17. ETT SPRÅK FÖR KÄNSLOR

INSTRUKTIONER

Läs exemplen nedan och gör sedan om dem så att det passar dig och dina elever.

Identifiera känslor

1. Be eleverna att nämna alla känslor de kan komma på. Skriv upp dem på tavlan och kategorisera dem under "ilska", "sorg", "rädsla" och "glädje". Avslöja inte för barnen/eleverna att du kategorisera dem utan skriv ut kategorin först när barnen är klara med att komma på känslor.

2. Berätta att känslor är något som alla människor har och att de aktiveras av det vi upplever och tänker. Känslor är aldrig farliga även om det kan upplevas obehagligt och läskigt att känna vissa saker. Alla känslor kan sägas härstamma från någon av grundkänslorna ilska, sorg, rädsla eller glädje och att känna till vilken grundkänsla man känner kan hjälpa en att förstå vad det är man känner.

Exempel:

Ilska - spänd, stel, arg, ursinnig, utom sig av oro, förbannad, irriterad, frustrerad, stressad, missnöjd.

Sorg - ledsen, besviken, vemodig, hopplös, eländig, olycklig, förtvivlad, deppig, hjälplös, likgiltig.

Rädsla - oro, panik, ängslan, nervös, skräck, bekymrad, olustig, skuld, chock.

Glädje - hoppfull, lycklig, glad, fnissig, sprallig, energisk, optimistisk, spänning, förväntan, upphetsning, nyfiken.

Samtala om känslor

Samtala med eleverna om vad de tycker om olika känslor. Förmedla att det är ok att känna alla känslor.

Exempel:

Elev: Det är bra att vara glad men dåligt att vara ledsen.

Lärare: Är det verkligen sant? Varför tror ni att det är vanligt att man tänker så? Hur vill ni bli bemötta när ni är ledsna?

Elev: Det är bara fegisar som är rädda.

Lärare: Hur känns det att vara rädd? När känner ni er rädda? Är det kanske när man ska göra något nytt, i så fall betyder ju rädsla att man är modig eftersom man ska göra något nytt eller som känns utmanande.

Samtal om hur känslor känns

Samtala med eleverna om hur olika känslor känns i kroppen.

– Var sitter ilskan och hur känns den?

– Var sitter deppig och var känns den?

– Var sitter rädslan och hur känns den?

– Var sitter glädjen och hur känns den?

– Sitter känslorna fast i kroppen eller flyttar de runt? Vad händer med känslan i kroppen när känslan försvinner och byts mot en annan?